

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ЗНАЧЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЕКЗЕРСИСУ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ В
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ДАНИХ ТАНЦІВНИКІВ**
**З дисципліни «Методика викладання хореографічних дисциплін у вищих
навчальних закладах»**
(тези лекції для студентів V-IV курсу)
Рівень вищої освіти – другий магістерський
Спеціальність 024 Хореографія)

Склала : викладач кафедри хореографії
та мистецтвознавства

Токар Т.В.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів 2022

План

1. Значення елементів екзерсису класичного танцю в розвитку фізичних даних танцівників

2.Рекомендації по складанню вправ і комбінацій

3. Музичне оформлення уроків класичного танцю

4. Класичний танець в танцювальному спорті: специфіка викладання

Систематичне навчання хореографії базується на регулярності вправ, що тренують тіло. Екзерсис (фр. ехегсісе – «вправа») класичного танцю виробляє: правильну постановку корпусу, стійкість, координацію, що створюють абсолютну свободу рухів. Він розвиває і зміцнює весь суглобовом'язовий апарат, усуває фізичні вади (сутулість, перекіс плечей, клишоногість та ін.). Основне завдання класичного екзерсису у палки полягає в тому, що доцільно підібрані, постійно повторювані тренувальні вправи допомагають учням розвивати тіло і вчитися вільно і пластично управляти своїми рухами.

1. Plie (присідання) у всіх позиціях. Розвиває ахіллове сухожилля, виворотність, еластичність зв'язок, силу ніг. Plie – це основа багатьох рухів, у тому числі стрибків.

2. Battements tendus (відведення і приведення натягнутою ноги). Виробляє виворотність, натягнутість всієї ноги в коліні, підйомі і пальцях, розвиває силу ніг, а також виробляє красиву лінію ніг.

3. Battements tendus jetes (кидковий рух натягнутою ноги на 250). Виробляє силу ніг, натягнутість і легкість, різкість рухів ніг, виховує стопи для стрибка, розвиває виворотність в тазостегновому суглобі.

4. Rond de jambe par terre (коло ногою по підлозі). Розвиває рухливість в тазостегновому суглобі, зберігаючи при цьому виворотність і натягнутість всієї ноги.

5. Battements fondus (тане; рух на 450). Розвиває силу і еластичність м'язів ніг, колінні і гомілковостопні зв'язки, м'якість присідань, ахіллове сухожилля, виворотність.

6. Battement frappe (бити, розбивати, розколювати; рух з ударом на 450). Розвиває силу ніг, різкість рухів ніг, спритність і рухливість колінного і тазостегнового суглобів.

7. Rond de jambe en l'air (коло ногою в повітрі). виробляє силу стегна, розвиває рухливість колінного суглоба.

8. Petits battements (маленькі батмани на рівні щиколотки). Виробляє рухливість низу ноги від коліна при закріпленому верху, а також чіткість і різкість рухів ніг, виворотність.

9. Battement relevent (повільне піднімання натягнутою ноги на 450 , 900 і вище). Battement developpe (розгортати; повільне виймання ноги на 900 і вище). Розвивають силу ніг, крок, легкість працюючої ноги, виворотність в тазостегновому суглобі; виробляють танцювальність і почуття пози.

10. Grand battement jete (великий кидок ноги на 900 і вище). Розвиває легкість і силу ніг, різкість рухів ніг, крок.

11. Releve (підйом на полупальці). Розвиває ахіллове сухожилля, силу

стопи, гнучкість пальців, виворотність, стійкість. При виконанні класичного екзерсису необхідно домагатися виразності виконання тренувальних і танцювальних рухів; розвивати емоційність, координацію рухів, їх відповідність змісту музики.

2. Рекомендації по складанню вправ і комбінацій

Всі вправи – від простих до складних – вивчаються в системі, з якої нічого не можна вилучити. Вона спрямована на гармонійність руху тіла, на подолання складнощів в оволодінні балетної поставою, технікою танцю, стійкістю, координацією, елевацією і балоном – тієї сукупності прийомів, які роблять танець виразним, готують умови для створення образу в танці.

Вправа – заучування конкретного руху згідно методичним вимогам. Ускладнюється за рахунок збільшення кількості рухів або прискорення темпу виконання. Як правило, рух виповнюється в «чистому» вигляді, що не комбінується з іншими танцювальними елементами.

Комбінація – поєднання основного руху з іншими танцювальними елементами (port de bras, поворотами, сполучними і допоміжними рухами та ін.)

Кожну вправу і комбінація мають вихідне положення. Вправі передують підготовка (preparation). Закінчується вправу в початковому положенні або в заданій позі.

Музичне оформлення та прораховування вправи або комбінації має відображати їх ритмічне побудова. вступ і закінчення вправи або комбінації в хореографічну фразу не включається.

На початку навчання всі рухи в положенні у палки провчає в чистому вигляді відповідно до методики. Далі в вправах поєднуються:

Battement tendu - з demi plie по всіх позиціях

- з plie-releve по всіх позиціях
- з переходом з однієї ноги на іншу через demi plie по II і IV позиціях
- з rond de jambe par terre
- з passé par terre
- з позами
- з різними поворотами

Battement tendu jete з pique

- з balancoir
- з позами
- з різними поворотами

Rond de jambe par terre

- с ronde de jambe на demi plie (обведення)
- с ronde de jambe на 45 °
- з port de bras
- з passé par terre

Battement fondu – с double fondu

- с plie-releve
- с plie-releve с demi rond de jambe
- з позами

- Battement soutenu - носком в підлогу, на 45 °
- з поворотами
- Battement frappe та double frappe із закінченням в plie
- з позами
- з petit battement
- Rond de jambe en l'air
- із закінченням в plie
- з plie-releve
- із закінченням в пози
- з temps releve на 45 °
- Releve lent та battement developpe
- поєднуються між собою
- з plié-releve
- з позами
- з demi rond de jambe
- з grand rond de jambe
- Grand battement jete з pointe
- з позами
- з поворотами

3. Музичне оформлення уроків класичного танцю

Музичне оформлення уроку – один з важливих компонентів процесу навчання класичного танцю. Музикальність, вміння слухати музику в цілому – її ритм, тему, інтонації – виховуються послідовно, на протязі всього періоду навчання класичного танцю. Зміст і темп музичного оформлення визначається віком учнів, рівня навченості класу, характером руху і його розкладкою. Згодом у концертмейстера виробляється точність відчуття темпів.

Критеріями гарного музичного оформлення на всіх стадіях навчання є чіткість, ясність, зрозумілість, закінченість і милозвучність колекції пісень, композиції. Музичні мелодії повинні бути простими, доступними і виразними, але не одноманітними. Необґрунтоване повторення однієї мелодії розвиває в учнях механістичність виконання і притуплює музичне сприйняття. Музика на уроці повинна сприяти підвищенню працездатності учнів. У молодших класах зміст музичного оформлення елементарних, відповідно до дитячим віком. Слід остерігатися зниження музичного виконання до сухого відбивання такту-рахунки. У наступні періоди навчання, при поступовому ускладненні прийомів рухів і танцювальних композицій, збагачується і музичне оформлення.

Зберігаючи різноманітність динамічних відтінків, музика на уроках не повинна бути надто гучною, заглушати голос педагога. Початківці педагоги схильні вважати вголос на уроці, бажаючи, тим самим полегшити слухання музики – це явна помилка. Лише на початку завдання слід прораховувати кожну чверть, і роз'яснювати музичний розмір руху – то, на яку частку такту припадає акцент.

Є важливі критерії до підбору музики для уроку класичного танцю, які слід враховувати. Музичний супровід має мати квадратну структуру, метричну ясність, конкретну жанрову приналежність.

Квадратна структура – закінчена музична фраза з 4, 8, 16, 32 тактів.

Хореографічний метр - це рівномірне чергування тривалість, заповнених танцювальними рухами. Метр впорядковує порядок танцю. В уроці класичного танцю складний розмірне використовується, в основному: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.

Всі рухи завжди починаються з preparation – підготовчого руху, під час якого учні приводять руки і ноги в потрібну позицію. У музиці це займає приблизно 3 акорду. коли preparation відсутня, необхідно зіграти всього 3 ноти перед початком руху.

У молодших класах, на першому році навчання музика має бути зрозумілою і близькою психології учнів 8-10-річного віку. Потім зміст музики ускладнюється за рахунок уривків з класичного спадщини. Спочатку розвивається здатність узгоджувати руху з музичним ритмом, який повинен сприйматися не простий, механічно точної часткою часу, а як виразний компонент. Учні освоюють найпростіші хореографічні та музичні ритми розмірами 2/4 і 4/4. Потім - складні: 3/4, 6/8 і т. Д. У кожному запропонованому русі педагог прораховує ритм по восьми часткам. Слід вчити творчому сприйняттю музичної теми – мелодії.

Музична тема повинна викликати прагнення діяти технічно абсолютно, осмислено, захоплено. Це не заважає розвитку техніки танцю, навпаки, активізує його, важливо, щоб в основі всього періоду навчання класичного танцю, кожного уроку, кожного навчального завдання лежало осмислене живе сприйняття музики. Інтонації музичної теми втілюються в пластиці. Педагог, даючи завдання учням, прагне технічно і творчо втілити звучання інтонацій в пластиці вправи. Музикальність учня проявляється в природній вільній манері виконання. Навпаки, прагнення пластично штучно зобразити, міміровать, уявити музику породжує фальш, удавання, несмак.

На уроках для оформлення адажіо і allegro на середині залу можна використовувати конкретні музичні твори. В цьому випадку педагог – хореограф повинен поставити етюд на музику даного твору без всякого зміни останнього.

Одна з умов формування музичності складається в створенні педагогом тієї музичної атмосфери, яка стане для учня середовищем існування. Тому музика на уроках класичного танцю розглядається як навчальний матеріал, як засіб навчання і виховання

4. Класичний танець в танцювальному спорті: специфіка викладання

У формуванні теорії і практики навчання спортивного бального танцю беруть участь багато поколінь тренерів, педагогів, керівників, методистів. У спортивному бальному танці існують свої методики, прийоми, тренінги, спрямовані на розвиток таких спортивних характеристик, як сила, швидкість руху, економічність енерговитрат, чітка координація, швидкість реакції, витривалість, максимальний ККД роботи мускулатури, правильне дихання.

В останні роки при підготовці спортсменів в колективах спортивного бального танцю стали приділяти більше уваги спеціальної хореографічної підготовки: проводяться заняття по ритміці, дитячому танцю, танцювальної гімнастики, сучасного танцю, класичного танцю. Це пов'язано з сучасними високими вимогами до технічних якостей виконавця і його фізичній формі.

Швидкість, складність, щільність рухів вимагають від виконавця добре тренованого, вихованого, естетично привабливого, сильного і витривалого тіла. Часто використовуються рухи, що вимагають хорошого танцювального кроку, розтяжки, гнучкості і навіть виворотності. Школа класичного танцю в своєму розпорядженні арсенал прийомів і технічних засобів, які допомагають розвивати професійні дані, координацію, удосконалювати виконавську техніку, музикальність, виразність.

Виділимо важливі аспекти в спільну діяльність педагога класичного танцю і спортсменів. Робота повинна будуватися з урахуванням специфіки цього виду спорту.

Методика викладання класичного танцю спортсменам-танцюристам.

Аналіз програм фіналістів Європи, і Світу зспортивних танців серед команд формейшн показав, що в змагальних програмах зустрічаються елементи, аналогічні рухам класичного танцю, таким як tours, grand battement jete, battement developpe, grand rond de jambe на 90°, Attitude, jete entrelace, sissonne ferme, pas de chat, pas jete і ін. Тому слід дотримуватися методично грамотного заучування і освоєння базових рухів класичного танцю. Але, з огляду на специфіку виконання рухів в танцювальному спорті, не слід вимагати від спортсменів виконувати рухи класичного танцю по виворотності позиціях ніг.

Ефективність занять класичним танцем матиме позитивний вплив на загальні результати тільки при послідовній і системній роботі педагога і спортсменів, суворому дотриманні заходів профілактики травматизму під час занять.

Планування занять, принципи складання уроку.

Педагогу класичного танцю необхідно визначити оптимальний обсяг матеріалу і алгоритм його проходження з урахуванням специфіки спортивного танцю; автори не рекомендують використовувати освоєння всього навчального матеріалу. Наприклад, рухи з розділу «стрибки» в спортивному танці використовуються рідко. У турнірах відкритого класу є стрибки в танцях джайв (kick boll change), пасодобль (перекидне jete), квікстеп (chasse, kick, «маятник», стрибки на місці з VI позиції).

Деякі стрибки корисно включати в урок класичного танцю як елемент фізичної підготовки, який тренує дихання, що виробляє витривалість і силу м'язів. Планування занять і зміст навчального матеріалу розділів «екзерсис біля верстата» і «екзерсис на середині залу» в першу чергу повинно відповідати завданням тренувального процесу, а також віком спортсменів і виду програми. Належна увага потрібно приділити вивченню рухів розділу «обертання». У європейській і латиноамериканській програмах обертання зустрічаються в наступних фігурах: натуральний і зворотний повороти, телемарк, імпетус, півот, Алемана, спот поворот, натуральний і зворотний дзига і ін. Крім того, спортсмени на турнірах відкритого класу закладають у своїх програмах такі обертання, як тури шене, повітряні тури, тури на місці і в просуванні.

Виховання музикальності, координації.

Для розвитку музикальності важливо використовувати для уроку музичні твори різного розміру, темпу, ритму, характеру. Це виховує такі компоненти

музикальності, як здатність узгоджувати свої дії з музичним ритмом і темпом, а також вміння сприймати і технічно правильно втілювати тему – мелодію в танці [11, с.23].

У бальної хореографії зустрічаються складні координаційні поєднання рухів, однак, уявна простота поєднання рухів ніг, рук і голови в класичному танці викликають у спортсменів величезні труднощі при виконанні елементарних рухів. Координація полягає не тільки в управлінні рухами, але і в регуляції пози, то є в фіксації положення тіла і його частин у певному заданому положенні [10, с. 96]. Робота над координацією рухів в комбінаціях повинна вестися поступово, над кожним поєднанням, кожної зв'язкою в окремо.

Школа класичного танцю має важливу перевагу – математичної вивіреністю, точністю, строгістю і логічністю ліній. Точність виконання, красиві лінії говорять про виконавської культурі на паркеті, підкреслюють фізичну красу тіла.

Розвиток фізичних даних.

Під час заняття важливо ретельно опрацювати ті моменти, які допоможуть спортсменам у вдосконаленні виконавської майстерності: зміцненню і розвитку стоп, гнучкості, рухливості хребта і суглобів, постановці і виразності рук. важливо уникати як завищених, так і занижених вимог до спортсменів – танцюристам.

Спина. Пряма, підтягнута спина, з розправленими і опущеними плечима, необхідна як в класичному, так і в спортивному бальному танці, особливо в європейській програмі. Під час уроку класичного танцю м'язи спини, як і всього організму, отримують поступове і збалансоване навантаження, що допомагає звільнитися від різного роду «Затискачів». Крім того, виховується стійкість, яка сприяє силі і швидкості руху, що є запорукою точного виконання ритмічного малюнка в спортивному бальному танці.

Голова. В силу особливостей статури, різниці в зрості партнер часто піднімає плечі, сутулиться, а у партнерки плечі піднімаються від напруги. Це відбувається ще й тому, що у жінок загальний центр тяжкості зазвичай розташовується трохи нижче, ніж у чоловіків. У зв'язку з цим сильно напружуються м'язи ший і голови, відбуваються так звані «Затиски». Заняття класичним танцем ефективно виправляють ці недоліки. У класичному танці голова може робити самостійні руху, або разом з шиєю; рухи супроводжуються нахилами, поворотами, круговими обертаннями голови.

Видатний педагог хореографії А.Я. Ваганова писала про особливу роль голови: «Голова дає красу всьому малюнку танцю, остаточно приводить до ладу його, а завершує його погляд. Поворот голови, напрям погляду грають вирішальну роль в вигляді кожного arabesque, attitude і будь-якої іншої пози [3, с. 60]. Правильні положення голови і ший мають велике значення для збереження рівноваги, постановки корпусу, обертань, а також надають артистичну забарвлення всім рухам.

Руки. Закони руху рук в класичному танці універсальні для будь-яких видів хореографії. Чітко розмежовують дві функції рук. Руки – помічники в танці: вони сприяють стійкості тіла, допомагають у всіх видах стрибків і обертань, дають «форс» обертанням, сприяють їх силі і координують темп.

Друга функція рук: пластичне вираження емоцій, виразні руки додають

закінченість позі і всьому тілі танцюючого. Позиції рук і їх постановка в класичному і спортивному бальному танці різні. У танцях європейської програми руки задіяні мало – партнери в основному знаходяться в закритій позиції, партнер підтримує партнерку. У танцях латиноамериканської програми, навпаки, руки працюють активно. Їх руху сильні, різкі, зустрічаються ламані, незграбні лінії рук, велике значення має ритмічне акцентування жорсткими кистями. Руки напружені від плеча і до кінчиків пальців. В класичному танці постановка рук передбачає округлі або видовжені лінії; кисти - легкі, співучі, ніжні. Необхідно включати в урок різні варіанти роботи рук, використовувати класичні позиції рук і всі види *port de bras*, ретельно опрацьовувати всі положення і переклади рук. Такий підхід виховує м'якість, кантиленність, красиву виразну форму рук.

Стопи. Ступні ніг забезпечують стійкість, рівновагу, ковзання, під час руху на них зосереджена вага тіла. Для виховання сильної еластичною стопи і красивою лінії всієї ноги педагогу класичного танцю необхідно включати в заняття різні види *battements*, *releve* на полупальці, *plié*.

Таким чином, особливості викладання класичного танцю в танцювальному спорті визначаються специфікою даного виду спорту, віком спортсменів, видом програми (європейської або латиноамериканської), поетапними завданнями тренувального процесу. Автори вважають, що заняття класичним танцем мають багато позитивних аспектів в тренувальному процесі: розвивають фізичні дані, сприяють удосконаленню виконавської техніки, виховують музикальність, координацію, що, в кінцевому підсумку, позитивно позначиться на загальних результатах спортсменів.

Використана література

1. Шалапа С., Корисько Н. Методика роботи з хореографічним колективом: підручник, 1 частина. Київ: НАКККіМ, 2015. 252 с.
2. Шалапа С., Корисько Н. Методика роботи з хореографічним колективом: підручник, 2 частина. Київ: НАКККіМ, 2015. 220 с

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Шариков Д.І. Стилi сучасної хореографії сьогодення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/NTSB_2006.
2. Шутко Ф. О. Духовна культура українського народу та її вплив на сучасний розвиток цілісного суспільства в Україні [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.uuba.org.ua>.